

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan merupakan sunnah Rasulullah SAW yang menjadi kebutuhan setiap manusia. Islam menghendaki umatnya untuk menikah dalam rangka memperbanyak keturunan dan meneruskan budaya leluhur umat manusia. Oleh karena itu, Islam menghendaki laki-laki yang dipilih menjadi pendampingnya betul-betul orang yang matang dan siap memikul tanggung jawabnya sebagai suami sekaligus kepala rumah tangga.¹

Islam selalu memberikan batasan kepada seseorang untuk memikul kewajiban yang telah dibebankan kepadanya. Batasan bagi laki-laki ketika usia baligh dengan bermimpi atau keluar mani, sedangkan bagi kaum wanita ditandai dengan menstruasi. Sejak usia itulah Islam memandang orang tersebut siap mental, fisik, dan psikis, dewasa dan memahami kewajiban yang telah dibebankan kepadanya.²

Pernikahan atau perkawinan adalah lambang disepakatinya suatu perjanjian (akad) antara seorang laki-laki dan perempuan (dalam masyarakat tradisional hal itu juga berarti perjanjian antara keluarga), atas dasar hak dan kewajiban yang setara dengan kedua pihak. dalam UU

¹Maslani & Hasbiyallah, *Masail Fiqhiyah al-Haditsyah*, (Bandung: SEGA ARSY, 2009), cet. 1, h. 150

²Maslani & Hasbiyallah, *Masail Fiqhiyah al-Haditsyah*, h. 150

Pernikahan No.1 Tahun 1974 pernikahan adalah ikatan batin antara pria dan perempuan sebagai suami istridengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasar Ketuhanan Yang Esa.

Menikah dipandang sebagai suatu kelaziman, tidak saja diterima tapi juga dikehendaki secara sosial. Di Indonesia sendiri masih banyak golongan masyarakat yang menganggap hidup melajang terutama wanita lajang sebagai hal yang tidak wajar dan dipermasalahkan. Wanita lajang yang sudah beranjak dewasa memiliki konsekuensi seperti penilaian negatif, bahkan saat ini ada anggapan sebagai wanita karir atau simbol sosok modern. Dalam kaitan ini orang tua tidak menginginkan anaknya menjadi “perawan tua”. Sementara, bagi kebanyakan masyarakat dianggap sebagai bentuk kekurangan yang terjadi pada diri wanita. Akibatnya orang tua mengharapakan anaknya untuk menikah sebelum usia 30 tahun. Wanita harus menikah apabila tidak ingin menanggung rasa malu karena dinilai tidak laku. Berbagai penilaian masyarakat membuat wanita lajang mengalami perasaan cemas, sedih, marah, takut dan sebagainya dalam kehidupannya. Wanita lajang mulai khawatir ketika menginjak usia 26 tahun sampai usia 30 tahun ke atas.³

Hal tersebut senada dengan hasil wawancara kepada salah satu karyawan wanita berinisial ER yang saat ini berusia 30 tahun namun belum juga memperoleh pasangan

³Intan Kumalasari, *Kesehatan Reproduksi*, (Jakarta: Salemba Medika, 2012), cet. 1, h. 118

hidup. ER mengaku tidak ingin terburu-buru untuk menikah karena ia pernah mengalami trauma kegagalan dengan kejadian masa lalunya sehingga ER bersikap untuk lebih berhati-hati dalam memilih pasangan hidup. Akan tetapi, ER merasa takut bila mendapat julukan yang negatif sebagai perawan tua dari masyarakat yang ada di Desa Tarumanagara.⁴

Hasil yang sama diperoleh juga dari AR yang usianya sudah menginjak 30 tahun namun belum memperoleh pasangan hidup sampai saat ini. AR merasa cemas dan terbebani kalau orang tuanya ribut dengan masalahnya yang sampai saat ini belum memiliki pasangan dan selalu menginginkan dirinya untuk segera menikah agar tidak mendapat julukan sebagai perawan tua.⁵

Pengalaman hidup sendiri juga dapat dilihat dari hasil wawancara dengan MI. Selama ini MI belum pernah menjalin hubungan yang serius dengan seorang pria. Hal ini disebabkan MI belum menemukan pria yang dianggapnya dapat melindungi dirinya dan yang dapat membuat MI yakin untuk mempercayakan hidupnya. Ia pun mengatakan setiap wanita pasti menginginkan untuk menikah. MI akan

⁴Responden ER, wawancara pada hari Kamis, tanggal 21 Juli 2016 pukul 16.00 WIB

⁵Responden AR, wawancara pada hari Kamis, tanggal 21 Juli 2016 pukul 19.00 WIB

menikah jika mendapatkan pria yang sesuai dengan kriteria menurutnya.⁶

Wawancara selanjutnya yaitu dengan AI. AI sudah beberapa kali memiliki hubungan yang serius dengan laki-laki yang dirasa sudah cukup memenuhi kriteria. Tetapi semua hubungan tersebut gagal dengan berbagai alasan, mulai dari tidak disetujui orang tua, hubungan jarak jauh, status laki-laki yang tidak *single* lagi hingga beda agama. Menurut AI penyebab yang membuat dirinya masih lajang adalah belum menemukan jodoh yang tepat sesuai dengan kriterianya. Dan banyaknya masalah rumah tangga yang menimpa orang sekitar. Yang sering AI lihat dan dengar, membuat AI lebih berhati-hati dalam mencari pasangan agar kelak tidak terjadi masalah rumah tangga seperti yang sering ia lihat. AI pun mengatakan bahwa ia masih ingin menikah jika memang ada pasangan yang dianggap pas apalagi menikah merupakan salah satu sunnah yang diajarkan dalam agama.⁷

Dari beberapa wawancara di atas, dapat dipahami bahwa setiap wanita dewasa pada umumnya sangat mengharapkan dapat memiliki pasangan dan menikah tepat pada waktunya atau sesuai dengan waktu yang telah ditargetkan. Karena dengan adanya pasangan maka wanita dewasa akan merasakan dapat melalui tugas tahap perkembangannya.

⁶ Responden MI, wawancara pada hari Rabu, tanggal 20 Juli 2016 pukul 16.00 WIB

⁷ Responden AI, wawancara pada hari Rabu, tanggal 20 Juli 2016 pukul 13.00 WIB

Namun pada kenyataannya banyak wanita yang sudah memasuki tahap dewasa tetapi belum juga menikah. Hal ini membuat munculnya tekanan terhadap wanita lajang di usia di atas 30 tahun sehingga muncul pikiran-pikiran negatif pada diri mereka. Salah satunya pemikiran irasional. Irasional merupakan sesuatu yang tidak berdasarkan akal (penalaran) yang sehat atau ukuran lain di luar ukuran akal. Pendekatan ini sering digunakan oleh mereka yang memang tidak memiliki kecenderungan dan kemampuan secara akademis dan logis, namun dalam faktanya memang terjadi tidak mampu dicerna akal tetapi dalam kejadian benar-benar terjadi, dapat dipahami dan dimengerti secara batin. Artinya batin yang membenarkan.

Sedikit berbeda dengan responden-responden sebelumnya, MI yang memandang bahwa pernikahan adalah hal kedua untuk dijalani karena hukumnya sunah. Ia ingin fokus terhadap karir dan tidak berkeinginan buru-buru menikah karena takut gagal dalam pernikahan. Padahal usianya sudah cukup untuk menjalani kehidupan rumah tangga atau melaksanakan pernikahan. Meskipun MI merasa tenang, akan tetapi tetap saja perasaan wanita yang belum menikah di usia yang sudah cukup matang itu merasa gelisah dan berpikiran irasional.⁸

Terhadap persoalan ini penulis melihat perlunya menangani persoalan ini dengan suatu pendekatan

⁸Responden MI, wawancara pada hari Rabu, tanggal 20 Juli 2016 pukul 16.00 WIB

psikologis. Salah satu yang bisa ditawarkan yaitu dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki klien (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Sehingga tidak berfikir bahwa pernikahan itu hal yang menakutkan. Teori REBT membagi 4 keyakinan yang irasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternatif. Tuntutan merupakan keyakinan irasional yang pertama dan utama. Terdapat 3 macam tuntutan, terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Tuntutan merupakan akar dari munculnya keyakinan irasional yang lain meliputi yakin akan sangat menderita, yakin tidak dapat mentolerir frustrasi, dan yakin pasti mengalami depresi. Keyakinan irasional sebenarnya dapat diganti dengan keyakinan rasional ketika individu memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keyakinan individu untuk memiliki keinginan yang tidak dogmatis merupakan akar dari munculnya keyakinan rasional yang lain, meliputi; yakin tidak akan sangat menderita, yakin dapat mentolerir frustrasi, dan yakin dapat menerima kenyataan.

Dengan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik meneliti tentang topik ini dalam bentuk skripsi dengan judul ***“Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun”***, Studi Kasus di Desa

Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, selanjutnya penulis akan merumuskan permasalahan diantaranya sebagai berikut:

1. Faktor apa yang menyebabkan kecemasan wanita yang belum memiliki pasangan di usia di atas 30 tahun ?
2. Bagaimana penerapan konseling *Rational emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan wanita lajang diatas 30 tahun ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui faktor apa yang menyebabkan kecemasan wanita yang belum memiliki pasangan di usia di atas 30 tahun.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling *Rational emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan wanita lajang diatas 30 tahun.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan Ilmu-ilmu Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Dan penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan

referensi untuk jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) kedepannya.

2. Manfaat Praktis

Temuan penelitian memberikan informasi tentang apa dan bagaimana yang dilakukan oleh subyek untuk mengatasi masalahnya. Danjuga untuk keluarga dan orang-orang terdekat subyek diharapkan dapat lebih menyadari bahwa dengan dukungan yang diberikan maka dapat mengurangi kecemasan memperoleh pasangan hidup.

E. Telaah Pustaka

Secara umum sama-sama membahas mengenai wanita dewasa yang belum menikah. Dalam penulisan skripsi ini penulis juga merujuk kepada skripsi-skripsi yang sudah terdahulu dengan subtansi pembahasan yang berbeda, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi Shavreni Oktadi Putri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara pada tahun 2010 dalam skripsinya yang berjudul "Kesiapan Menikah Pada Wanita Dewasa Madya yang Bekerja".⁹ Dalam skripsinya Putri mengemukakan bahwa untuk menciptakan suatu pernikahan yang bahagia dan kekal dibutuhkan suatu kesiapan. Kesiapan ini meliputi dua aspek, yaitu kesiapan menikah pribadi dan kesiapan menikah situasi. Kesiapan menikah pribadi meliputi

⁹Shavreni Oktadi Putri, "Kesiapan Menikah Pada Wanita Dewasa Madya yang Bekerja", *Skripsi* (Sumatra Utara: Fakultas Psikologi, Universitas Sumatra Utara, 2010), diakses pada hari minggu tanggal 28 Febuari 2016 jam 12: 23

kematangan emosi, kesiapan usia, kematangan sosial, kesehatan emosional, dan kesiapan model peran. Sementara kesiapan situasi meliputi kesiapan finansial dan kesiapan waktu. Bila individu dewasa telah dapat memenuhi kedua aspek tersebut maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah siap menikah. Metode yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif yang bertujuan melihat bagaimana kesiapan menikah pada wanita dewasa madya yang bekerja. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara dan observasi yang dilakukan selama wawancara. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ketiga responden dapat dikatakan telah memiliki kesiapan menikah.

2. Skripsi Winda Wikan Tantri mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga pada tahun 2013 dalam skripsinya yang berjudul “Dinamika Kehidupan Melajang Pada Perempuan Dewasa Madya”.¹⁰ Dalam skripsinya Tantri mengemukakan bahwa kehidupan melajang pada perempuan dewasa madya dipenuhi dengan adanya konflik batin antara perempuan dewasa dengan dirinya sendiri. Akan tetapi hal tersebut dapat diminimalisir dengan adanya proses penerimaan diri, kesabaran, dan kebersyukuran. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan

¹⁰Winda Wikan Tantri, *Dinamika Kehidupan Melajang Pada Perempuan Dewasa Madya, Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga, 2013), diakses pada hari minggu tanggal 28 Febuari 2016 jam 12:23

metode wawancara semi terstruktur dan observasi partisipan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses melajang pada perempuan dewasa madya pada informan pertama terjadi mulai pada kategori melajang *Temporary Voluntary*, kemudian *Stabil Voluntary* dan beranjak ke *Stabil Involuntary* sedangkan pada informan kedua berawal dari kenyamanannya bersama teman-teman dalam pekerjaannya serta adanya kasih sayang dari orang-orang disekitarnya.

3. Skripsi Prima Dafrinah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatra Utara tahun 2009 dalam skripsinya yang berjudul "Fenomena Pilihan Hidup Tidak Menikah".¹¹ Dalam skripsinya Dafrinah mengemukakan bahwa banyak alasan mengapa para wanita lajang yang dikatakan sudah mapan jadi merasa nyaman dengan kondisi belum menikah. Kesimpulan ini dapat dilihat karena wanita sudah berada pada *Confort zone* (memiliki kedudukan tertentu dan telah memiliki pendapatan yang telah memadai) alias sudah *kadung* (terlanjur) asyik dengan kehidupan melajang. Terjadinya perubahan yang cepat pada wanita dibandingkan pria di Indonesia. Wanita Indonesia makin cerdas, berpendidikan dan makin mudah beradaptasi dengan perubahan. Ini membuat para wanita susah untuk menentukan pilihan hidupnya untuk berkeluarga. Dan kecenderungan saat ini wanita bisa berpikir lebih rasional dan tidak lagi emosional,

¹¹Prima Dafrinah, Fenomena Pilihan Hidup Tidak Menikah, *Skripsi* (Sumatra Utara: Fakultas Ilmu Sosial & Politik, Universitas Sumatra Utara, 2009), diakses pada hari minggu tanggal 28 Febuari 2016 jam 12:23

dan yang terpenting lagi adalah mampu untuk mengontrol diri. Metode yang digunakan yaitu metode penelitian penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian dilakukan pada wanita karir etnis Batak Toba di Kota Medan, yang dilakukan dengan menggunakan *snowball sampling*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa wanita karir etnis Batak Toba, yang memilih untuk tidak menikah mendapat respon yang biasa saja dari masyarakat Batak Toba, walaupun ada pertentangan pada masyarakat karena pada umumnya masyarakat Batak Toba mempunyai nilai-nilai prinsip pada kehidupan Batak Toba untuk menuju kesempurnaan yaitu hamoraon, hasangapon, dan hagabeon.

Namun adapun yang membedakan skripsi penulis dengan skripsi Prima Dafrinah adalah ia lebih fokus terhadap wanita karir yang lebih memilih untuk tidak menikah sedangkan skripsi penulis fokus dengan permasalahan mengatasi kecemasan pada wanita dewasa yang belum menikah dengan merubah pemikiran-pemikiran yang terlalu berlebihan, pemikiran yang negatif terhadap dirinya sendiri. Selain itu adanya *treatment* yang dilakukan untuk mengatasi dan meminimalisir pemikiran yang berlebihan dengan melakukan kegiatan konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

F. Kerangka Pemikiran

a. Teori *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran.¹² Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu.

Tujuan utama yang ingin dicapai dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berfikir dan keyakinan klien yang irasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.¹³ Selain itu menurut Ellis sebagaimana dikutip Lubis, tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak hanya diarahkan untuk menghilangkan gejala (simtom), akan tetapi juga membantu klien untuk mengetahui dan merubah beberapa nilai dasar keyakinan klien utama yang menimbulkan gangguan. Misalnya, klien merasa ketakutan cemas akan adanya perceraian dalam rumah tangga karena melihat lingkungannya

¹²Gantina Komalasari Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), cet. 1, h. 201

¹³Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Teknik*, (Jakarta: Kencana, 2011), cet. 1, h. 181

yang menimpa orang sekitar. Dalam hal ini peran konselor bukan hanya melakukan pengurangan rasa takut klien secara khusus melainkan melakukan penanganan atas rasa ketakutan cemas akan perceraian dalam rumah tangga secara umum. jadi, peran dan fungsi konselor dalam REBT adalah membebaskan klien dari gejala yang disampaikan atau tidak disampaikan secara jelas kepada konselor.

Menurut pandangan Ellis sebagaimana dikutip Lubis,¹⁴ *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu, peristiwa yang terjadi pada individu akan direaksi sesuai dengan cara berfikir atau sistem kepercayaannya. Jadi konsekuensi reaksi yang dimunculkan seperti senang, sedih, frustrasi dan sebagainya bukanlah akibat peristiwa yang dialami individu melainkan disebabkan karena cara berpikirnya.

Ada istilah yang terkait dengan tingkah laku manusia berdasarkan pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu:¹⁵

A = *Antecedent Event* (A) adalah peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi di dalam maupun luar diri individu. Misalnya, perceraian orang tua dan kelulusan ujian bagi siswa.

B = *Belief* (B) adalah keyakinan dan nilai individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan atas dua bagian yaitu: Pertama, keyakinan rasional (rB) yang merupakan keyakinan

¹⁴Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Teknik*, h. 177

¹⁵Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Teknik*, h. 178

yang tepat, masuk akal, dan produktif. Kedua, keyakinan irasional (iB) yang merupakan yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan tidak produktif. Keyakinan dapat berasal dari nilai agama, norma masyarakat, dan aturan orang tua.

C = *Emotional Consequence*(C) adalah konsekuensi emosional baik berupa senang atau hambatan emosi yang diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungannya dengan *antecedent event*(A). Konsekuensi emosional ini bukanlah akibat langsung dari A, tetapi juga B baik dipengaruhi oleh iB maupun rB individu. Misalnya sedih, marah, dan bangga.

D = *Disputing* (D) merupakan implementasi dari proses terapi yang dijalankan oleh konselor dan klien melalui proses belajar mengajar (edukatif), dimana konselor menunjukkan berbagai prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irasional klien. Ia menyatakan bahwa manusia yang memiliki kemampuan untuk berfikir seyogianya mampu melatih dirinya untuk mengubah atau menghapus pola keyakinan yang irasional dalam dirinya.

Proses konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* dibingkai dalam bentuk kerangka kerja dalam membantu konseli untuk mengubah tingkah lakunya. Proses konseling adalah proses belajar, konselor membantu terjadinya proses belajar tersebut, dengan cara mendorong konseli untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialaminya pada waktu itu. Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT

terdapat beberapa tahap yang dilakukan di antaranya sebagai berikut :¹⁶

1. Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
2. Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.
3. Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Terdapat dua tugas utama konselor pada tahap ini, yaitu : **Pertama**, *Interpersonal* adalah membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana yang kolaboratif. **Kedua**, *Organisational* yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal,

¹⁶Gantina Komalasari Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, h. 215

menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

Secara khusus, terdapat pula beberapa langkah konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yaitu :¹⁷

1. Bekerja sama dengan konseli (*engange with client*)
 - Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
 - Memperhatikan tentang “ *secondary disturbances* ” atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan.
 - Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling.
2. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*ases the problem, person and situation*)
 - Mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah.
 - Perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini.
 - Laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalam masalah, hubungan dengan kepribadian

¹⁷Gantina Komalasari Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, h. 217-218

individu, dan sebab-sebab non-psikis seperti : kondisi fisik, lingkungan, dan penyalahgunaan obat.

3. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*)

- Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah.
- Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.

4. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*)

- Menganalisis episode spesifik di mana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*.
- Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku.
- Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

5. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*)

Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

6. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*)

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang

sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah di kemudian hari.

1. Kecemasan

Kecemasan menurut Daradjat diartikan sebagai suatu keadaan emosi yang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) atau pertentangan batin (konflik).¹⁸

Seseorang ketika mengalami cemas karena perasaan atau konflik, maka perasaan itu akan muncul melalui berbagai bentuk emosi yang disadari maupun tidak disadari. Emosi cemas yang disadari tampak dalam segi seperti rasa takut, terkejut, ngeri, rasa lemah, rasa berdosa, rasa terancam dan sebagainya. Emosi cemas yang tidak disadari individu yang merasakan takutan namun mengetahui faktor-faktor yang mendorongnya pada keadaan itu.¹⁹

Kecemasan menurut Koeswaradiartikan sebagai suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnyamenimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).²⁰

¹⁸Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 27

¹⁹Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, ...h. 27

²⁰Koeswara, *Teori-Teori Kepribadian*, (Bandung: Eresco, 1991), h. 45

Gangguan kecemasan mencakup sekelompok gangguan dimana kecemasan merupakan gejala utamanya, pada bagian berikut akan dijelaskan tiga jenis kecemasan secara garis besar.

- a. Gangguan kecemasan menyeluruh (Gangguan Panik)
 - Penderita akan selalu tegang.
 - Penderita selalu merasa serbasalah atau khawatir.
 - Penderita memberikan reaksi yang berlebihan terhadap stress yang ringan.
 - Penderita sering merasa tidak tenang.
 - Penderita mengalami gangguan tidur.
 - Penderita sering mengalami kelelahan.
 - Penderita sering mengalami sakit kepala dan jantung berdebar-debar.
 - Penderita terus-menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan membuat dirinya sulit untuk berkonsentrasi ataupun mengambil keputusan sendiri.
 - Penderita yang mengalami kecemasan menyeluruh juga dapat mengalami *panic attack* (serangan iniumumnyaditandaigejala-gejala fisik seperti: berkeringat, pusing dan rasa mual). Dan dapat menyebabkan penderita takut. Penderita yang mengalami kecemasan, baik kecemasan yang menyeluruh maupun gangguan panic biasanya tidak mengetahui penyebabnya,

merekamerasaketakutan,
sehingga kecemasan ini disebut dengan “(kecemasan yang tidak jelas penyebabnya: stimulus atau peristiwa apa).

b. Fobia

Penyebab munculnya fobia adalah stimulus atau situasi tertentu yang menurut kebanyakan orang adalah merupakan suatu hal yang biasa dan tidak berbahaya. Penderita biasanya ketika menghadapi stimulus atau peristiwa tertentu biasanya menyadari bahwa ketakutannya tidak rasional, tetapi dia tetap merasakan bahwa munculnya kecemasan yang hanya dapat diredakan apabila dia dapat menghindarinya.

c. Panik

Tanda-tanda: tiba-tiba sesak nafas, detak jantung keras, sakit di dada, merasatekuk, pusing, berpeluh, bergetar ketakutan yang sangat menakutkan, ketakutan akan hukuman. Depersonalisasi dan derealisasi: perasaan ada di luar badan, merasa tidak nyata, ketakutan kehilangan kontrol, ketakutan menjadi gila, takut akan mati. Terjadinya sering, sekali seminggu atau lebih sering. Beberapa menit. Dihubungkan dengan situasi khusus, misalnya mengendarai mobil.

Laki-laki 0,7%, wanita 1% 4 kliserangan panik dalam 4 minggu. Satu serangan diikuti ketakutan terjadinya serangan lagi paling sedikit 1 bulan. Serangan panik diikuti agoraphobia, 80% penderita panik juga menderita gangguan kecemasan yang lain.²¹

a. Fase dewasa

²¹<http://www.google.co.id/jenis-kecemasan>, diakses 26 Desember pukul 22.30

Dewasa (*adulthood*) bisa mengandung banyak arti. Tergantung dari sudut pandangnya, bahkan bisa saling bertentangan. Sebagaimana sudah diuraikan di atas, seseorang bisa sudah dewasa secara biologis, tetapi masih kanak-kanak secara sosial, atau menurut agama sudah boleh menikah (akil baligh), tetapi menurut undang-undang belum:

- a. Dewasa muda (*young adulthood*), biasanya berusia antara 19 dan 40, yaitu orang-orang yang masih sangat produktif dari segi seksual, sosial, dan ekonomi.
- b. Usia pertengahan (*middle age*), yaitu usia antara dewasa muda dan usia lanjut. Sukar untuk mendefinisikan batas usia pertengahan, karena cukup banyak orang yang masih produktif jauh melampaui usia 40 tahun. Karena itu sebagai patokan hanya disebutkan bahwa usia pertengahan adalah sekitar dua pertiga dari usia harapan hidup di masyarakat yang terkait.
- c. Usia lanjut (*old age*), yaitu usia yang sudah melewati batas usia rata-rata harapan hidup.

Dengan demikian, batas usia-usia pertengahan dan usia lanjut bagi masyarakat yang berbeda, bisa berbeda juga. Di Jepang, misalnya, dimana usia harapan hidupnya mencapai 72 tahun, seseorang yang berusia 69 tahun masih dianggap termasuk usia pertengahan, sedangkan di Indonesia, yang usia harapan hidupnya 62 tahun, orang tersebut sudah dianggap manusia lansia (lanjut usia).²²

b. Pernikahan Dalam Persepektif Islam

²²Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta:Rajawali Pers, 2012), cet. 4, h. 84

Pernikahan merupakan ikatan diantara dua insan yang mempunyai banyak perbedaan, baik dari segi fisik, asuhan keluarga, pergaulan, cara berfikir (mental), pendidikan dan lain hal. Dalam pandangan Islam, pernikahan merupakan ikatan yang suci dimana dua insan yang berlainan jenis dapat hidup bersama dengan diresdai agama, kerabat, dan masyarakat. Konsep nikah itu sendiri juga pastinya memilih tempat dan *wedding* konsep resepsi pernikahan yang tepat bukanlah hal yang mudah dilakukan.

Pernikahan menurut Islam adalah sebuah kontrak yang serius dan juga moment yang sangat membahagiakan dalam kehidupan seseorang maka dianjurkan untuk mengadakan sebuah pesta perayaan pernikahan dan membagi kebahagiaan itu dengan orang lain. Seperti dengan para kerabat, teman-teman atau pun bagi mereka yang kurang mampu. Dan pesta perayaan pernikahan juga sebagai rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah Dia berikan kepada kita. Di samping itu pernikahan-pernikahan juga memiliki fungsi lainnya yaitu mengumumkan kepada khalayak ramai tentang pernikahan itu sendiri. Tidak ada cara lain yang lebih baik untuk menghindari zina melainkan melalui pernikahan. Para ulama fiqh pengikut mazhab yang empat (Syafi'i, Hanafi, Maliki, dan Hanbali) pada umumnya merekamendefinisikan perkawinan pada :

عقد يتضمن ملك و طء بلفظ انكاح أو تزويج أو معناهما

*Akad yang membawa kebolehan (bagi seorang laki-laki untuk berhubungan badan dengan seorang perempuan) dengan (diawali dalam akad) lafaz nikah atau kawin, atau makna yang serupa dengan kedua kata tersebut.*²³

Dalam Kompilasi Hukum Islam dijelaskan bahwa perkawinan adalah pernikahan, yaitu akad yang kuat atau *mitsaqan ghalizhan* untuk mentaati perintah Allah dan melaksanakannya merupakan ibadah. Dari beberapa terminologi yang telah dikemukakan, nampak jelas sekali terlihat bahwa perkawinan adalah fitrah Ilahi. Hal ini dilukiskan dalam Firman Allah.

Dandiantar tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untuk isteri-isteri dari jenis mus sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya apa yang demikian itu benar-benar terdapat pada tanda-tanda bagiku yang berfikir. (QS. Ar-Rum ayat 21).

Jika seorang laki-laki telah mencapai aqil-baligh dan memiliki *ba'ah*, mampu menunaikan kewajiban baik batin maupun lahir (materi), ia dianjurkan oleh Rasulullah untuk segera menikah. Jadi secara fisik ia telah mengalami kematangan seksual, dari segi akal ia telah mencapai kematangan berpikir (ditandai dengan sifat rasyid dasar yang mampu mengambil pertimbangan sehat dalam memutuskan

²³Muhammad Quraish Shihab, *1001 Soal Keislamanyang Patut Anda Ketahui*, (Jakarta: Lentera Hati, 2010), h.557-558

sesuatu dan bertanggungjawab), dan dari segi maliyah ia bisa mencari nafkah, ia disunnahkan untuk segera menikah meskipun usianya masih 20-an tahun.

Pada dasarnya, Hukum Islam tidak mengatur secara mutlak tentang batas umur pernikahan. Tidak adanya ketentuan agama tentang batas umur minimal dan maksimal untuk melangsungkan pernikahan diasumsikan memberi kelonggaran bagi manusia untuk mengaturnya. Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa orang yang akan melangsungkan pernikahan haruslah orang yang siap dan mampu. Hal ini dapat dilihat dalam Firman Allah SWT.

“Dan menikahlah orang-orang yang sendirian di antara kamu dan orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memampukan mereka dengan karunia-Nya . dan Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui.” (QS. An-Nuur: 32).

Begitu pula dengan hadits Rasulullah SAW, yang menganjurkan kepada para pemuda untuk melangsungkan pernikahan dengan syarat adanya kemampuan. Rasulullah SAW bersabda kepada kami: *“Wahai para pemuda, barang siapa di antara kamu telah mampu berumah tangga, maka menikah, karena menikah dapat menundukan pandangan dan memelihara kemaluan. Dan barang siapa belum mampu, maka hendaklah berpuasa maka sesungguhnya yang demikian itu dapat mengendalikan hawa nafsu”.* (HR. Bukhari)

Secara tidak langsung, Al-Qur'an dan Hadits mengakui bahwa kedewasaan sangat penting dalam pernikahan. Usia dewasa dalam fiqh ditentukan dengan tanda-tanda yang bersifat jasmani yaitu tanda-tanda baligh secara umum antara 15 tahun bagi pria, ihtilam bagi pria dan haid pada wanita minimal 9 tahun.²⁴ Dengan terpenuhinya kriteria baligh maka telah memungkinkan melangsungkan pernikahan. Sehingga kedewasaan seseorang dalam Islam sering diidentikan dengan baligh.

Tentu saja bagi keduanya, pemuda maupun pemudi bekal agama yang sekaligus membuatnya dewasa dalam mengarungi bahtera rumah tangga perlu untuk dimiliki. Meskipun Islam memberikan anjuran kuat untuk pernikahan tetapi Islam tidak menetapkan batas usia untuk menikah. Perempuan juga sebelum menjadi ibu rumah tangga dituntut untuk berpendidikan penting untuk bekal mendidik anak-anaknya kelak. Wanita yang berpendidikan lebih dewasa dan mempunyai pemikiran yang terbuka. Lebih dari itu, mengurus seorang anak membutuhkan tenaga ekstra, tidak hanya mengurus tenaga tapi juga pikiran. Walaupun tidak ada sekolah yang secara langsung mengajarkan bagaimana caranya menjadi seorang ibu dan istri yang baik. Tapi lewat pendidikanlah pikiran wanita akan lebih terbuka dan terasah lebih kreatif dalam mendidik anak-anak mereka.

²⁴Salim bin Samir al Hadhramy, *Safinah an Najah*, (Surabaya: Dar al'Abidin), h. 15-16

G. Metodologi Penelitian

Metode merupakan cara-cara untuk mengetahui sesuatu, metode dapat disepadankan dengan cara dalam melakukan penelitian, metode dalam penelitian merupakan langkah yang sangat penting karena dapat menentukan berhasil tidaknya sebuah penelitian.²⁵

1. Jenis PenelitiandanPendekatan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis metode penelitian kualitatif yang merupakan sebagian prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.²⁶Berdasarkan pengertian di atas, penelitian ini mengkaji tentang faktor-faktor penyebab kecemasan pada wanita di usia di atas 30 tahun. Selanjutnya, responden tersebut saya teliti melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* agar mengetahui faktor penyebab dan penanganan yang tepat berkenaan dengan perilaku kecemasan yang dihadapi oleh wanita lajang.

2. Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian bertempat di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Data penelitian ini dilakukan pada awal September 2016.

²⁵Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*, (Yogyakarta: Graham Ilmu, 2011), cet. 1.h. 35

²⁶Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*, h.37

3. Sumber Data

a. Data Primer

Yaitu data yang saya peroleh dari staf Desa dan empat responden di Desa Tarumanagara dengan cara wawancara maupun observasi lapangan.

b. Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung, data berupa dokumen-dokumen, buku-buku, diktat serta sumber lainnya.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

peneliti melakukan wawancara ini dengan terjun langsung di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang. Yaitu tentang REBT dalam mengatasi kecemasan wanita lajang di atas 30 tahun ini terdapat empat responden yaitu AI, MI, ER, dan AR beberapa wanita di Desa Tarumanagara yang belum menikah di usianya 30 tahun keatas.

b. Observasi

Observasi sering disebut juga sebagai metode pengamatan²⁷ serta metode pengukuran data untuk mendapatkan data primer, yaitu dengan cara melakukan pengamatan langsung secara seksama dan sistematis, dengan

²⁷Soeratno dan Lincolin Arsyad, *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis*, h. 83

menggunakan alat indra (indra mata, telinga, hidung, tangan, dan pikiran).²⁸

Peneliti juga melakukan observasi kepada masyarakat sekitar yang ada di Desa Tarumanagara. Masyarakat beranggapan bahwa wanita yang belum menikah di usia 30 tahun ke atas yaitu dikarenakan wanita tersebut yang terlalu memilih-memilih pada pasangan, mementingkan karir padahal usia yang sudah matang sudah pantas untuk menikah tetapi masih saja mementingkan karir.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mendaya gunakan informasi yang terdapat dalam buku, diklat, dan sumber lainnya yang berkenaan dengan pembahasan skripsi guna memperoleh konsep dan teori yang digunakan.

5. Teknik Analisis Data

Analisis adalah suatu usaha untuk mengurai suatu masalah atau fokus kajian menjadi bagian-bagian (decomposition) sehingga susunan atau tatanan bentuk sesuatu yang diurai itu tampak dengan jelas dan karenanya bisa secara lebih terang ditangkap maknanya atau lebih jernih dimengerti duduk perkaranya,²⁹ tujuan utama analisis data adalah untuk menetapkan apakah observasi-observasi kita mendukung klaim tentang perilaku.³⁰

²⁸Zainal Mustafa, *Mengurai Variable Hingga Instrumentasi*, h. 94

²⁹Djam'an Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, Agustus 2013), h. 200

³⁰Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, *Metodologi Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Desember 2007), cet. 1. h. 425

Data yang sudah ada dan terkumpul dari hasil observasi, wawancara, dokumen dan studi kepustakaan, kemudian disusun secara sistematis dan dipisahkan kedalam unit-unit, member nomor pada teks fenomena responden, dan di deskripsikan dalam bentuk uraian, kemudian dianalisa agar memperoleh untuk dapat dipahami orang lain atau pembaca.

H. Sistematika Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis membagi dalam lima bab, dimana antara bab satu dengan bab yang lainnya saling berkaitan. Adapun sistematikanya adalah sebagai berikut:

Bab pertama merupakan suatu pengantar untuk sampai pada pembahasan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika penelitian.

Bab kedua merupakan gambaran umum Desa Tarumanagara, yang meliputi profil, letak geografis, kondisi pemerintahan desa, kondisi ekonomi, dan keadaan lingkungan di Desa tersebut.

Bab ketiga yaitu menjelaskan tentang eksplorasi faktor-faktor kecemasan wanita yang belum menikah pada usia di atas 30 tahun, meliputi profil responden, faktor wanita yang belum menikah menikah pada usia di atas 30 tahun, dan tanda dan gejala kecemasan.

Bab keempat yaitu menjelaskan penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi

kecemasan wanita lajang di atas 30 tahun, meliputi langkah-langkah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan perubahan perilaku setelah kegiatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Bab kelima yaitu penutup, yang meliputi kesimpulan dan saran.